Das Energiefass - Mehr Energie im Alltag:

- Das Energiefass lässt sich positiv beeinflussen

- Wenn das Energielevel hoch ist, ist man leistungsfähiger und weniger anfällig für Krankheiten und Stress, man fühlt sich gesund und fit

- Energielevel:
  0% = Man fühlt sich schlapp und ausgelaugt
  100% = Man fühlt sich, als könnte man Bäume ausreißen

- Energiespender können sein : Personen, Urlaub, Lesen ...

- Energieräuber können sein : Arbeit, Freizeitstress, private Verpflichtungen

- Um das Energielevel zu heben, sollte man versuchen, möglichst viele Energiespender aktiv in seinen Alltag zu implementieren!

- Verwandte Themen : Resilienz, Entspannung, Selbstfürsorge & Salutogenese